

Директор *В.С. Оксентюк* (11-18 лет (Ж))

10 человек
Камчатка

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

70 **Биточки из говядины запеченные** Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4

говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

200 **Чай с сахаром** Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый, вода

151
20 **Масло сливочное пром. в однократ. уп.** Ккал-151, Жиры-16

20
20 **Хлеб пшеничный** Ккал-43, Белки-2, Углеводы-10

30
30 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

250
250 **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая** Ккал-271, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-28

молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

Итого за Завтрак Ккал-732, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-67

2 Завтрак

200 **Чай с сахаром** Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый, вода

35 **Пряник промышленного производства**

200
270 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

Итого за 2 Завтрак Ккал-171, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-40

Обед

70
100 **Салат витаминный с растительным маслом** Ккал-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8

капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло растительное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

300
300 **Суп крестьянский с крупой** Ккал-147, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13

капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сметана, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

250
250 **Плов с отварной говядиной** Ккал-920, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-83

говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

100
120 **Хлеб пшеничный** Ккал-256, Белки-10, Углеводы-60

40
40 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-84, Белки-2, Углеводы-16

200 **Компот из свежзамороженных ягод** Ккал-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар, вода

Итого за Обед Ккал-1 577, Белки-60, Жиры-57, Углеводы-197

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
70	Круассан из готового теста <small>тесто слоеное дрожжевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, льезон, масло растительное, сахарная пудра</small>	Ккал-262, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-22

Итого за Полдник Ккал-354, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-42

Ужин

100	Огурцы свежие	Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
100	Котлета из говядины запеченная <small>говядина I категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-222, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-6
200	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <small>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</small>	Ккал-327, Белки-5, Жиры-28, Углеводы-14
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Ужин Ккал-1 085, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-123

21 ЧАС

200	Кисломолочный напиток	Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-4 084, Белки-167, Жиры-182, Углеводы-484

С. Сергеев

Л. Сидоров

Г.В. Жданов